



Seminar

**„Stres i sagorevanje na poslu – šta
uraditi i kako se zaštititi?“**

Predavač: **Dunja Janković**



Da li ste čuli za burnout / sindrom sagorevanja?

Da li je u vašoj kompaniji posvećena pažnja stresu na poslu?

Da li ste nekada prisustvovali treninzima upravljanja stresom?





Zašto je ova tema važna?

- 21. vek – sve veći zahtevi poslodavaca
- Profesionalni stres
- Napuštanje posla, prekvalifikacija
- Šta se događa sa **unutrašnjom motivacijom**?
 - Burnout je češći kod osoba koje su **ambiciozne!**



Zašto je ova tema važna?



- HR menadžment
 - Briga o zdravlju i bezbednost na radu
 - Uticaj na zaposlenog i organizaciju
- Stres utiče na: fluktuaciju, apsentizam, produktivnost, zadovoljstvo zaposlenih, povrede na radu
 - 60–80% povreda na radu su posledica stresa na poslu
 - 20% samoubistava u EU su posledica stresa i problema na radu
- Sagorevanje – prevencija

Zahtevi tržišta 21. veka – šta očekuju poslodavci?



Očekivanja – šta vas izdvaja od ostalih kandidata?

- **Ambicija**

- *“Are you ambitious and like challenges?”*
- *“Are you eager to bring yourself to the highest possible level of business with strong will to succeed?”*
- *“Do you have desire to go the extra-mile consistently?”*



Zahtevi tržišta 21. veka – šta očekuju poslodavci?

Očekivanja – šta vas izdvaja od ostalih kandidata?

- Želja za učenjem
 - *“Are you constantly striving to learn?”*
 - *“Are you able to learn at a rapid pace?”*
- Otpornost na stres
 - *“Do you enjoy working in a fast-pace environment?”*
 - *“Do you have the ability to work effectively under pressure?”*





Zahtevi tržišta 21. veka – šta očekuju poslodavci?

Kompetencije:

- ambicioznost, motiv postignuća;
- odgovornost;
- želja za učenjem;
- otpornost na stres.





by LINKgroup

Center for Career Development



Da li vam se čini da poslodavci danas teže
kandidatima koji su
timski igrači ili individualci?





by LINKgroup

Center for Career Development



Iz jednog oglasa (Infostud):

“Orientation towards team work”

&

“Initiative and independence in solving daily tasks”





Profesionalni stres

- **Profesionalni stres** (*job stress, occupational stress, work-related stress*)
- **Stres koji zaposleni doživljavaju na radnom mestu; u vezi je sa nezadovoljstvom na poslu, težinom i sadržajem posla**
- **Evropska agencija za sigurnost na radu:**
 - Stres je na 2. mestu na listi zdravstvenih tegoba kod stanovnika EU;
 - Stres je prisutan kod svakog trećeg zaposlenog u EU.





© Randy Glasbergen / glasbergen.com



**“I guess things have been kind of stressful at the office.
Tomorrow is Bring Your Therapist To Work Day.”**

Šta vam najčešće izaziva
stres na poslu?

Neki od faktora koji utiču na stres na poslu:

- neadekvatni zadaci, monoton posao;
 - nejasni zadaci, nejasna uloga u organizaciji;
 - pomeranje granica profesije (*administracija?*);
 - opterećenje (*previše / premalo posla?*);
- Istraživanje:** 25% pacijenata sa infarktom miokarda – 2 i više poslova.
- odgovornost za ljude / materijalne vrednosti;
 - smenski rad (*rotacija smena?*);
 - mikromenadžment.





Neki od faktora koji utiču na stres na poslu:



- buka i gužva (*hipertenzija?*);
- učenje, usavršavanje;
- napredovanje – horizontalno, vertikalno;
- mobing i konflikti;
- izolovanost i usamljenost;
- strah od gubitka posla;
- uvođenje novih tehnologija.



Da li mislite da stariji zaposleni doživljavaju
više stresa na poslu od mlađih zaposlenih?





Da li mislite da zaposlene žene doživljavaju
više stresa na poslu od muškaraca?





by LINKgroup

Center for Career Development



Istraživanja pokazuju da zaposlene žene imaju svest o težem zapošljavanju – i privrženije su svom radnom mestu od muškaraca.



Zaposleni koji imaju partnera u proseku doživljavaju manji nivo stresa na poslu od zaposlenih koji nemaju partnera.

Zašto?





Merenje nivoa stresa na radu

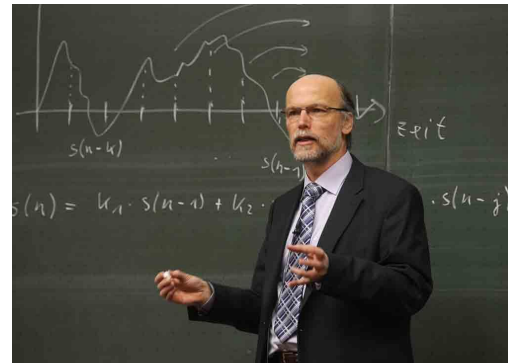
1.	Rokovi koji su mi postavljeni za obavljanje posla često su prekratki.
2.	Smatram da moj rad nije dovoljno vrednovan.
3.	Gotovo uvek sam u strahu da ću izgubiti svoj posao.
4.	Na poslu na kom trenutno radim među zaposlenima postoji puno konflikata.
5.	Osećam kao da sam stalno pod pritiskom da treba da učim nove stvari.
6.	Smatram da ne dobijam dovoljno povratnih informacija od svog nadređenog.
7.	Često obavljam posao drugih kolega.





Koje su najstresnije profesije?

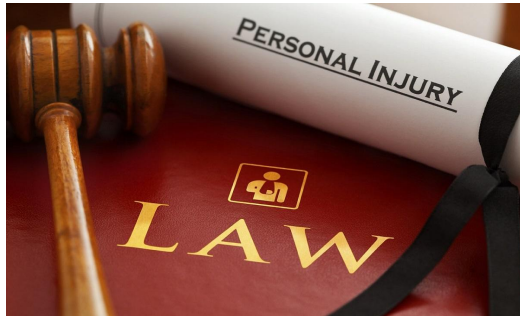
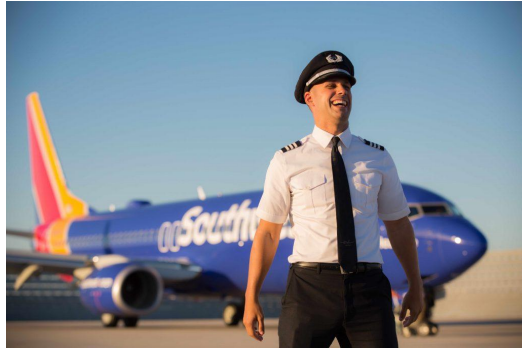






Center for Career Development

by LINKgroup





Da li primećujete povezanost između ovih profesija? Zašto su baš ove profesije najstresnije?





Povezanost tipova ličnosti i stresa



- Friedman & Rosenman, 1974.
- Kardiologija vs. oftalmologija
- Devetogodišnje istraživanje: *“Type A Behavior and Your Heart”*



Povezanost tipova ličnosti i stresa

Tip A:

- kompetitivan;
- ambiciozan;
- nestrpljiv, u žurbi;
- agresivan;
- teško se opušta;
- veoma mu je važno mišljenje drugih;
- teško postizanje work-life balansa.



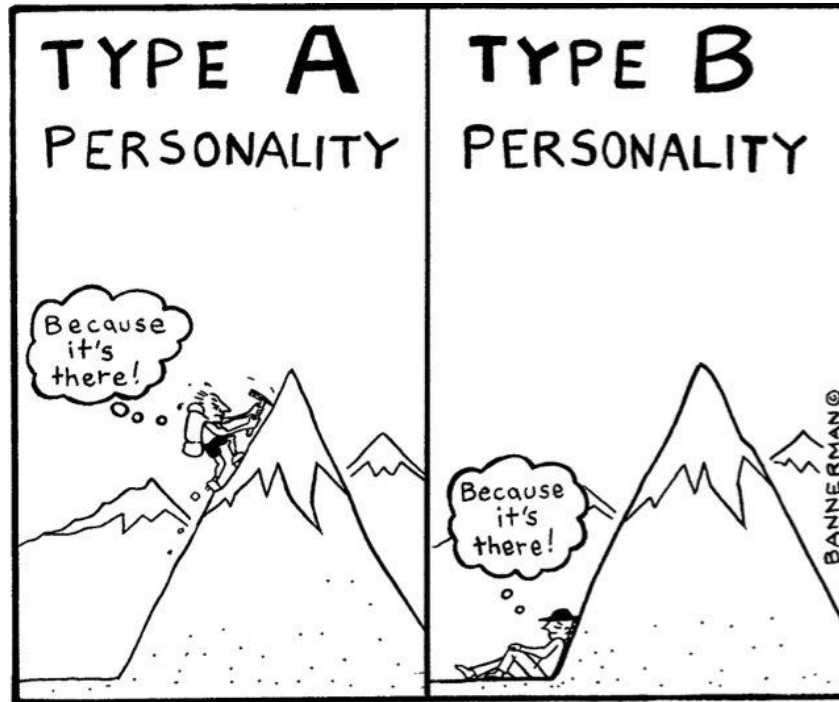


Povezanost tipova ličnosti i stresa

Tip B:

- miran, staložen;
- flegmatičan;
- tolerantan;
- teži ka kreativnijim profesijama;
- trudi se da živi u trenutku;
- dobro se snalazi na menadžerskim pozicijama.

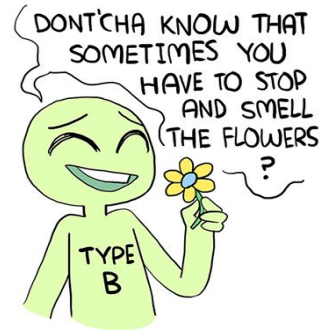




Tip A:



- sklon visokim karijernim uspesima;
 - sklon stresu;
- sklon kardiovaskularnim problemima;
 - sklon burnoutu.



OWLTURD.COM



Koji ste vi tip ličnosti?

A ili B?

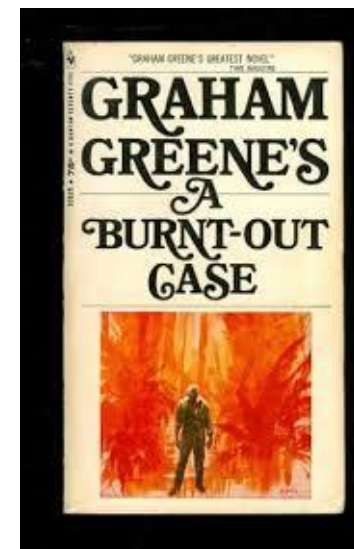




1.	U timu težim liderskim pozicijama.	A / B
2.	Kada igram video-igrice, ono što najviše volim jeste uživanje koje prati igru. <i>A obrnuto?</i>	A / B
3.	Drugi za mene kažu da sam karijerista.	A / B
4.	Ne verujem u izreku „vreme je novac”.	A / B
5.	Čini mi se da nikad nemam dovoljno vremena da ostvarim sve što sam zacrtao kao cilj.	A / B
6.	Kada biram posao, za mene su najvažniji kriterijumi odgovarajuća zarada i benefiti.	A / B
7.	Takmičarska atmosfera me više stresira nego što me motiviše.	A / B
8.	Nisam osoba koja lako plane i lako se iznervira.	A / B
9.	Za sebe smatram da sam perfekcionista.	A / B

Burnout – sindrom sagorevanja

- **Sindrom sagorevanja** predstavlja odgovor na hroničan stres koji je povezan sa radnim mestom a koji ima koren u međuljudskim odnosima.
- Grejem Grin, 1961 – „Slučaj Burnout”
 - Arhitekta koji odlazi iz grada u džungle Konga
- Prvo je primećen kod hirurga, lekara, medicinskih sestara





Sindrom sagorevanja: simptomi

- Javlja se kod osoba koje su dugo bile izložene psihosocijalnom stresu na poslu.
- Kao i u terapiji parova, ono što za jednu osobu počinje kao nešto važno i značajno i što predstavlja izazov radnog mesta, s vremenom za nju postaje neprijatno, neispunjavajuće i beznačajno.
- Simptomi?





Sindrom sagorevanja: simptomi

I Emotivna iscrpljenost:

- osećaj da nas posao „jede”;
- iscrpljenost radnom sredinom;
- depresija;
- osoba oseća kao da ne može da se odmori;
- neodređen fizički bol;
- teško ustajanje za posao ujutru;
- vikend se doživljava kao predah između 2 radne nedelje;
- drugačiji osećaj umora.





Sindrom sagorevanja: simptomi

II Depersonalizacija:

- distanciranje od kolega;
- ravnodušnost;
- ambivalentan odnos prema poslu;
- preispitivanje da li je ovaj posao uopšte za nas;
- osoba prvi put doživljava nejasno svoj karijerni put;
- preispitivanje profesije, prijatelja, partnera, posla – cinizam;
- izostajanje sa posla.





Sindrom sagorevanja: simptomi

III Niska produktivnost na poslu:

- smanjeno angažovanje na poslu;
- gubitak osećaja produktivnosti;
- pad samopouzdanja;
- teškoće u koncentraciji.





Da li treba da sakrijemo burnout od kolega na poslu
ili da im se poverimo?





Kako da proverite da li ste u burnoutu?





Šta uraditi i kako se zaštititi?

- ★ Izaberite posao koji vam odgovara.
- ★ Mi SMEMO da se predomislimo.





Šta uraditi i kako se zaštititi?

- ★ Prepoznajte simptome na vreme.
Napuštanje posla?!

- ★ Porazgovarajte sa nadređenim.
 - Zahtevi od više nadređenih?
 - Nejasan zadatak?
 - Nemogući zahtevi – brzo i detaljno odrađen posao?



Job crafting: promene u aktivnostima, širenje obima posla, obogaćenje posla, timski rad



Šta uraditi i kako se zaštititi?

- ★ Međuljudski odnosi na poslu:
 - potražite podršku kolega;
 - organizujte rad u manjim grupama;
 - negujte odnose sa kolegama (tim bilding);
 - delegirajte, ako ste u mogućnosti.



„Ovo samo ja mogu da uradim, niko drugi to neće uraditi dovoljno dobro.”

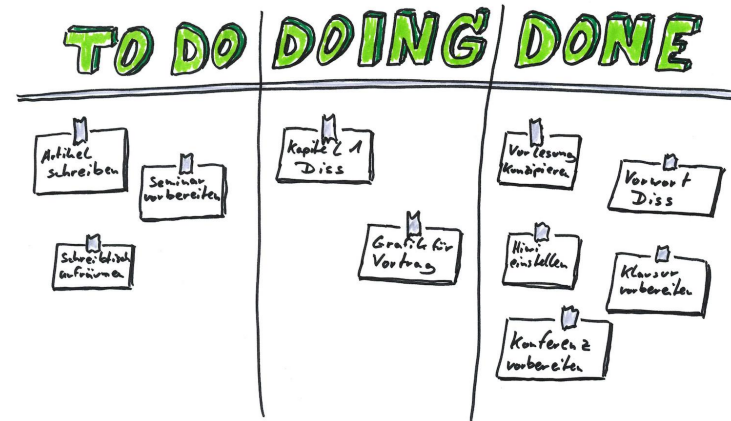
**Team
Work**





Šta uraditi i kako se zaštititi?

- ★ Organizujte svoj rad:
 - odredite prioritet zadataka;
 - premalo zaposlenih?
 - češći i kraći godišnji odmori;
 - smenski rad – unapred;
 - pokušajte da se angažujete na poslu.





Da li redovno uzimate godišnji odmor?

Koliko često?

Zašto je ovo važno?





Godišnji odmor

- Istraživanje u USA – razlozi za **neodlazak** na godišnji odmor:
 - previše posla – 18%;
 - „zaboravili” su da uzmu odmor – 8%;
 - uzimanje odmora se ne vidi kao pozitivna praksa u kompaniji – 3%.
- Istraživanje: Da li biste radije izabrali...
 - a) više dana godišnjeg odmora?
 - b) povišicu?





Šta uraditi i kako se zaštititi?

- ★ Razvijte strategije:
 - pripremite se za stres na poslu;
 - sačuvajte perspektivu.

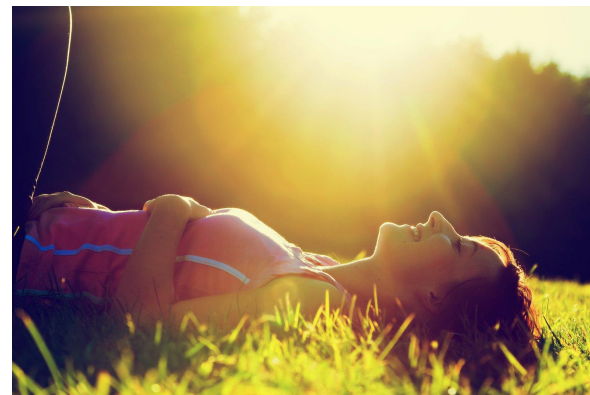


Ukoliko nešto doživljavate kao veoma stresno, razmislite koliko je to zaista važno u kosmičkom planu ili univerzumu. Razmislite koliko će vam to biti važno za mesec dana ili nekoliko godina.



Šta uraditi i kako se zaštititi?

- ★ Work-life balance (*mi nismo naš posao*);
Uključite stare sfere natrag u svoj život!
- ★ Okružite se osobama koje vas pune energijom :);
- ★ Relaksacija, meditacija;
- ★ Učite asertivnost;
- ★ Usporite!
Zdravlje se neće popraviti samo od sebe.
- ★ Ako ste već u burnoutu, prihvatite ozbiljnost situacije!





Kada bi trebalo da razmislite o promeni posla?

- ✓ Ne možete da se setite poslednjeg dana kada ste bili zadovoljni na poslu.
- ✓ Vaši ciljevi i ciljevi poslodavca se ne podudaraju.
- ✓ Konstantno ste psihički i emotivno iscrpljeni.
- ✓ Vaš nadređeni je izuzetno nekompetentan i neprofesionalan.
„Zaposleni ne napuštaju posao, već šefa.”
- ✓ Ne vidite sebe za godinu dana u kompaniji.
Business Insider: *U proseku oko 12 meseci za novi posao.*





Da li imate neki primer benefita koje kompanije
obezbeđuju svojim zaposlenima?





Briga o zaposlenima

Veća briga → veće zadovoljstvo → niži stres

Veće zadovoljstvo zaposlenih:



lojalnost kompaniji



produktivnost





Primeri dobre prakse

Deloitte.

Zdravstveno osiguranje za kućne ljubimce.



Casual dresscode (pidžame?);
Kućni ljubimci na poslu;
Vino i pivo petkom;
Pomoć u slučaju smrti zaposlenog: 50% plate sledećih 10 godina.

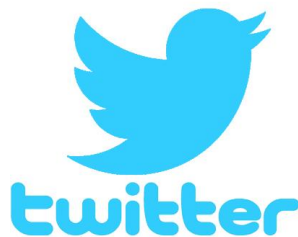


Slobodan dan za rođendan.

Primeri dobre prakse



Joga, akupunktura, masaža,
stoni fudbal, odbojka,
bazeni,
sportski turniri.



Besplatno pranje veša,
hemijsko čišćenje.



Fondovi za čuvanje dece i
starijih članova porodice.



Primeri dobre prakse



Gledanje serija i filmova za vreme radnog vremena, nepostojanje radnog vremena.



Obezbeđen smeštaj za pripravnike, budžet za planiranje porodice.



SnapChat

Pokrivanje troškova za veštačku oplodnju i zamrzavanje jajnih ćelija.



Plaćeno volontiranje od 40 sati godišnje.